ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ACCOMPAGNER MON MARI QUI NIE SON ALCOOLISME?

Par Epouseperdue Postée le 03/05/2022 22:56

> Bonsoir. Je suis dépassé par les difficultés et partagé dans l aide que je ne sais plus comment apporter car mon mari nie sa consommation malgré mes preuves trouvées ... j ai envie de tout plaquer mais je le sais en danger si j'en arrivais à ça. Je suis brève mais me faudrait des heures et des pages pour expliquer ce que j ai déjà fait.... J ai besoin d en parler...

Mise en ligne le 04/05/2022

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la détresse que vous ressentez vis-à-vis des difficultés de votre mari avec l'alcool. Nous tenons à saluer votre démarche de solliciter un service tel que le nôtre afin de ne pas rester seule face à cette impuissance.

Comme vous avez pu en faire l'expérience, et en dépit de tous éléments possibles attestant d'une consommation d'alcool importante, une personne dans le déni ne pourra reconnaître ses problèmes avec l'alcool. Le déni est un mécanisme psychologique très fort et inconscient, qui vise à préserver la personne de la réalité. Prendre conscience de la place de l'alcool dans sa vie, c'est aussi faire face à ce que cela implique: un mal-être que l'on cherche à dissimuler, des relations avec nos proches qui se sont dégradées... La sortie du déni entraîne souvent un énorme sentiment de culpabilité, auquel il est difficile de faire face.

Tant que votre mari sera dans le déni, la communication entre vous risque d'être compliquée. C'est comme si vous n'aviez pas la même lecture des événements. En cristallisant la discussion sur quelque chose qui n'existe pas pour lui (ses problèmes d'alcool), le risque est de vous opposer l'un à l'autre, générant des conflits, des incompréhensions, et beaucoup de souffrance.

De votre position de membre de l'entourage, il vous est possible de l'encourager, de le soutenir, et d'être disponible pour l'écouter. Il n'est cependant pas dans votre pouvoir de réfléchir ou d'initier quoi que ce soit à sa place. La réflexion, la motivation et la démarche doivent venir de lui. Il est donc normal que vous vous sentiez dépassée, perdue ou submergée par cette situation, car vous seule n'avez pas la possibilité d'apaiser les choses.

Nous sommes conscients que ce temps nécessaire à la sortie du déni peut être long et éreintant, en particulier pour les proches. Ce que vous ressentez est tout à fait légitime, que ce soit de la frustration, de la colère, ou de l'épuisement.

Nous comprenons votre besoin d'extérioriser tout ce que vous avez pu traverser ces temps-ci. Le fait de verbaliser votre histoire pourrait déjà vous soulager. Il vous est possible de recourir à plusieurs outils pour en parler.

Vous pouvez joindre notre équipe d'écoutant-e-s par téléphone (au 0 980 980 930, entre 8h et 2h, tous les jours sans exception) ou par tchat (entre 14h et 20h), c'est gratuit, anonyme et confidentiel.

Si vous souhaitez bénéficier d'un suivi psychologique, en face-à-face avec un-e psychologue, il vous est possible de vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il s'agit d'un dispositif d'accompagnement des personnes ayant des conduites addictives, et de leur entourage. Vous pouvez trouver les centres à proximité de chez vous dans la rubrique "adresses utiles" et en cochant "soutien individuel" après avoir obtenu les résultats pour votre département. Si vous rencontrez des difficultés dans cette recherche, n'hésitez surtout pas à nous solliciter à nouveau pour que l'on puisse effectuer cette recherche ensemble.

Enfin, il vous est possible de partager votre récit avec d'autres personnes plus ou moins confrontées à la même situation que vous, en tant que proche d'une personne en difficultés avec l'alcool. Vous pouvez participer aux forums de discussion de notre site internet, et recourir à l'aide des internautes.

N'hésitez vraiment à nous recontacter en cas de besoin. Vous n'êtes pas seule.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

L'équipe d'Alcool Info Service.

En savoir plus :

- Comment aider un proche ?
- Forums pour l'entourage

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service